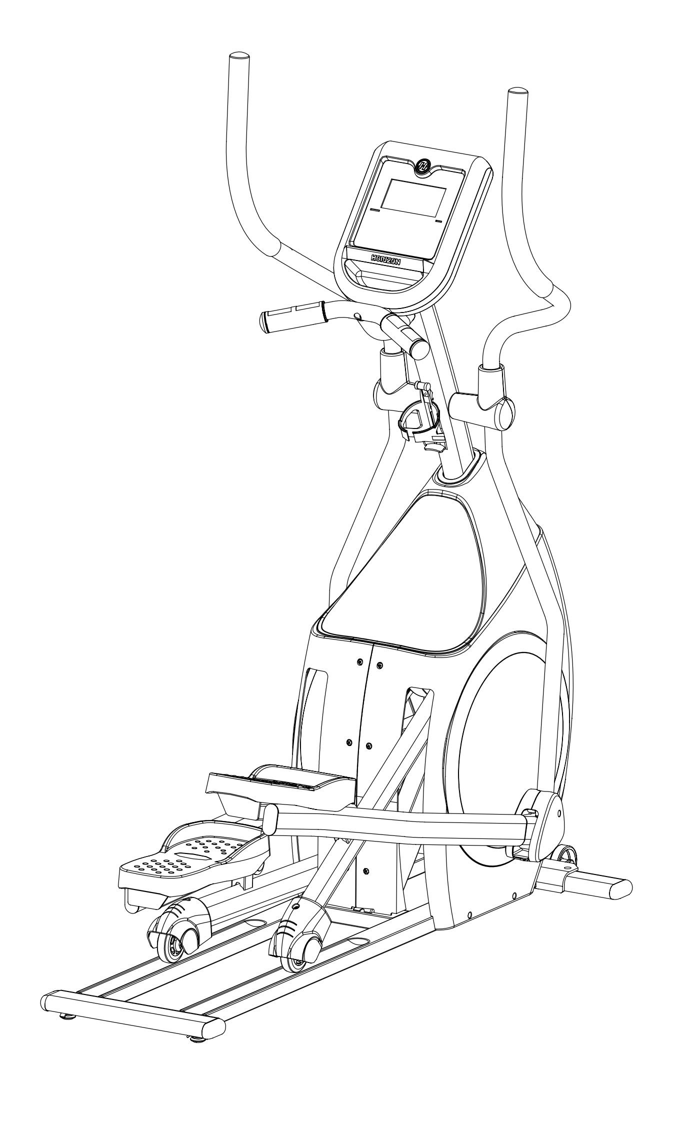


SÉRIE HORIZON

MODÈLES :

CE4.1

EX-57



GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

INTRODUCTION

***FÉLICITATIONS** et **MERCI** d'avoir acheté cet exerciseur elliptique de la série Horizon.*

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un exerciseur elliptique de la série Horizon de qualité professionnelle peut vous aider à l'atteindre, grâce aux caractéristiques ergonomiques et novatrices nécessaires qu'il apporte à vos exercices pour que vous soyez plus robuste et en meilleure santé, plus rapidement. Parce que Horizon Fitness s'est engagée à concevoir des équipements de conditionnement physique de bout en bout, elle n'utilise que des composants de la plus haute qualité. C'est un engagement que nous tenons grâce à l'ensemble de garanties, du châssis au frein, le plus étendu du secteur.

Vous souhaitez l'équipement d'exercice qui offre le plus de confort, la plus grande fiabilité et le niveau de qualité le plus élevé de sa catégorie.

Les exerciseurs elliptiques de la série Horizon répondent aux attentes.

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet exerciseur elliptique. Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet exerciseur elliptique. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question après la lecture du guide, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du guide.



Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure :

- En cas notamment de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de le reprendre.
- Maintenir un rythme confortable. Ne pas dépasser 80 tr/min avec cet appareil.
- Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir les leviers d'exercice pendant les exercices, lorsqu'on monte sur l'appareil ou qu'on en descend.
- Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une des pièces de l'exerciseur elliptique.
- Ne pas actionner les leviers de pédale à la main.
- S'assurer chaque fois que les leviers d'exercice sont bien fixés avant de les utiliser.
- Ne pas insérer ou laisser tomber quelque objet que ce soit dans une quelconque ouverture.
- Débrancher l'exerciseur elliptique avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour nettoyer, essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide uniquement ; ne jamais utiliser de solvants. (Voir ENTRETIEN).
- Cet exerciseur elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 125 kg (275 lb). Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.
- Cet exerciseur elliptique est destiné à un usage domestique uniquement. Ne pas utiliser cet exerciseur dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.
- Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique dans les lieux où la température n'est pas régulée, tels notamment que les garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- Utiliser l'exerciseur elliptique uniquement de la façon décrite dans ce guide.
- Garder propre et sèche la face supérieure du repose-pied.
- Prendre des précautions lors du montage ou du démontage de l'appareil. Avant de monter sur l'exerciseur ou d'en descendre, il faut mettre en position la plus basse la pédale du côté ou l'on monte ou descend, et arrêter complètement l'appareil.
- Mettre l'exerciseur hors tension avant de l'entretenir.



Tenir les enfants de moins de 12 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) de l'exerciseur elliptique EN TOUT TEMPS.
Les enfants de moins de 12 ans ne doivent JAMAIS utiliser l'exerciseur elliptique.
Les enfants de plus de 12 ans peuvent utiliser l'exerciseur elliptique sous la surveillance d'un adulte.

Il est essentiel de n'utiliser l'exerciseur elliptique qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si l'appareil a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois pour éviter une défaillance électronique prématurée.

ASSEMBLAGE

IMPORTANT : LIRE LES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.



Le processus d'assemblage de l'exerciseur elliptique comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties du cadre de l'appareil pourraient être mal serrées et bouger, et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages à l'exerciseur elliptique, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

DÉBALLAGE

Déballer l'appareil là où l'on compte l'utiliser. Le poser sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. S'assurer également qu'à chaque étape de l'assemblage TOUS les boulons et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.

***REMARQUE :** Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.*

Avant de continuer, rechercher le numéro de série de l'exerciseur elliptique indiqué sur le tube de stabilisation avant et l'indiquer dans la case ci-dessous. Rechercher aussi le modèle, indiqué sur la plaque signalétique apposée sur le côté de l'appareil.

NOTER LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :
MODÈLE :

* Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le MODÈLE lors de tout appel de service.
* Inscrire le numéro de série sur la carte de garantie.

CONSOLE
POIGNÉE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE
PORTE-BIDON
MONTANT DE CONSOLE
COUVERCLE SUPÉRIEUR
PATIN PIVOTANT
LEVIER DE PÉDALE
PROTECTEUR DE GALET DE ROULEMENT
CHAPEAU D'EXTRÉMITÉ DE STABILISATEUR ARRIÈRE
POIGNÉE D'EXERCICE
COUVRE-POIGNÉE D'EXERCICE
CARTER
LEVIER D'EXERCICE
BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR
PROTECTEUR D'ARTICULATION
CHAPEAU D'EXTRÉMITÉ DE STABILISATEUR ARRIÈRE

OUTILS INCLUS

- ☐ *Clé Allen de 5 mm*
- ☐ *Clé Allen de 6 mm*
- ☐ *Tournevis à pointe cruciforme*
- ☐ *Clé plate de 13/15 mm*

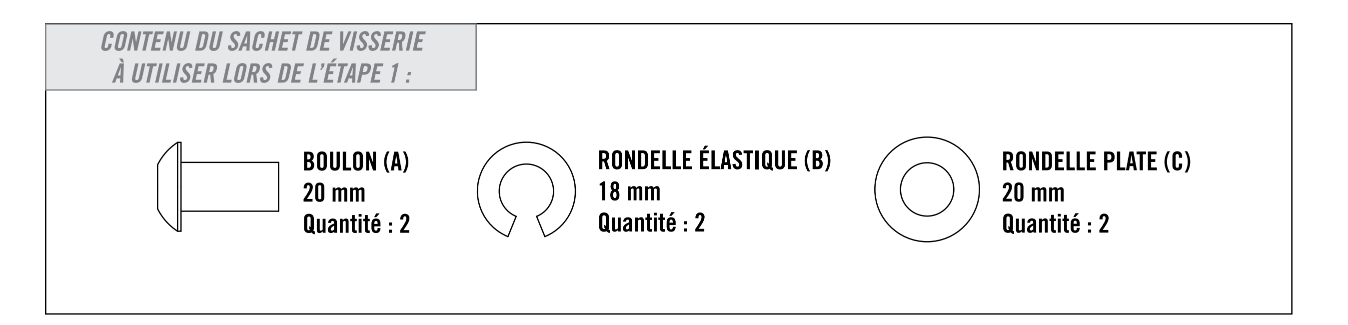
PIÈCES INCLUSES

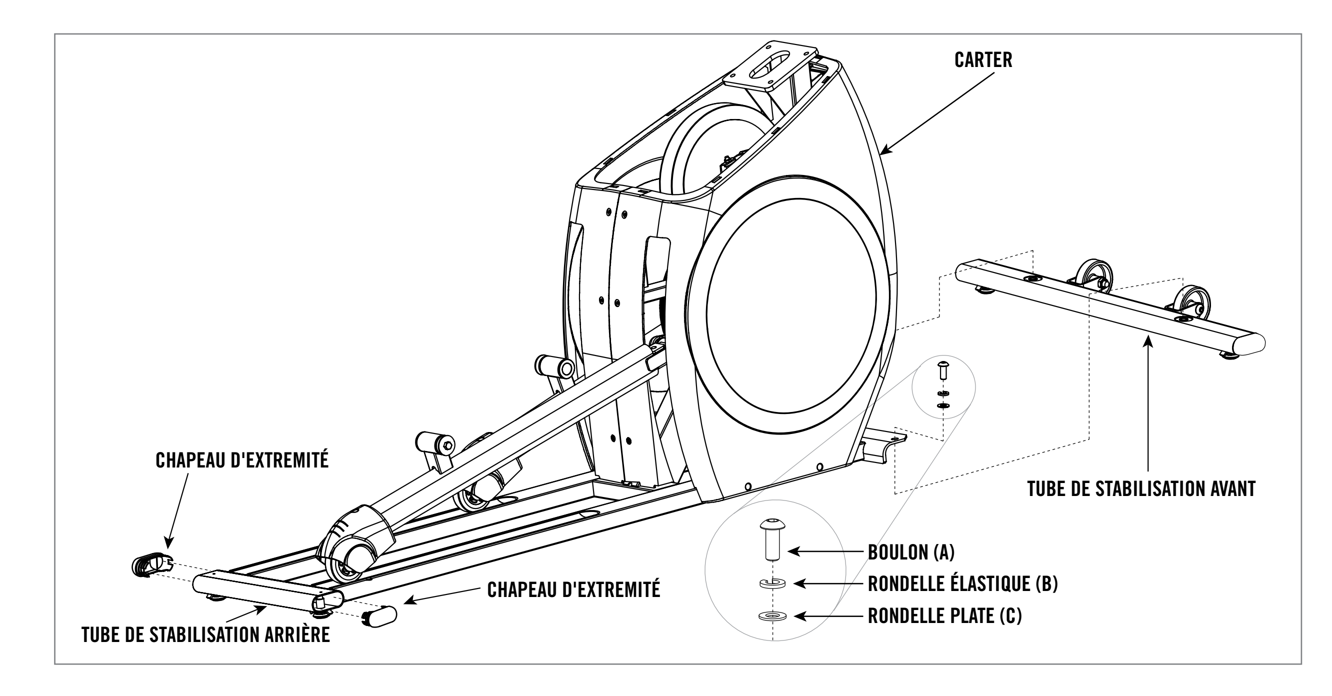
- ☐ *1 console*
- ☐ *1 montant de console*
- ☐ *1 tube de stabilisation avant*
- ☐ *2 poignées d'exercice*
- ☐ *2 leviers d'exercice*
- ☐ *2 bras de liaison inférieurs*
- ☐ *2 couvercles supérieurs*
- ☐ *2 chapeaux d'extrémité de stabilisateur arrière*
- ☐ *1 adaptateur de courant 12 V Horizon Fitness*
- ☐ *4 sachets de visserie*
- ☐ *2 jeux de protecteurs d'articulation*
- ☐ *2 couvre-poignée d'exercice*
- ☐ *1 porte-bidon*
- ☐ *1 manchon de montant de console*

En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du guide.

Pour une vue éclatée d'ensemble, visiter le site www.horizonfitness.com.

ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE





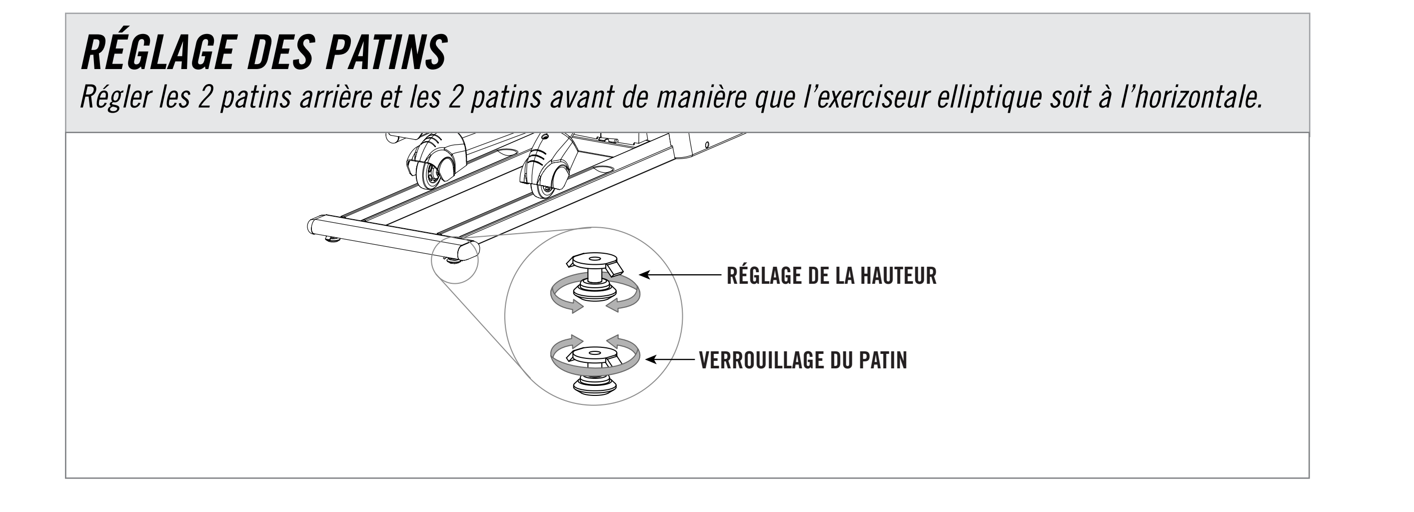
A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1**.

B) Fixer le **TUBE DE STABILISATION AVANT** au **CARTER** avec 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES PLATES (C)**.

C) Loger les deux **CHAPEAUX D'EXTREMITÉ** dans le **TUBE DE STABILISATION ARRIÈRE**.

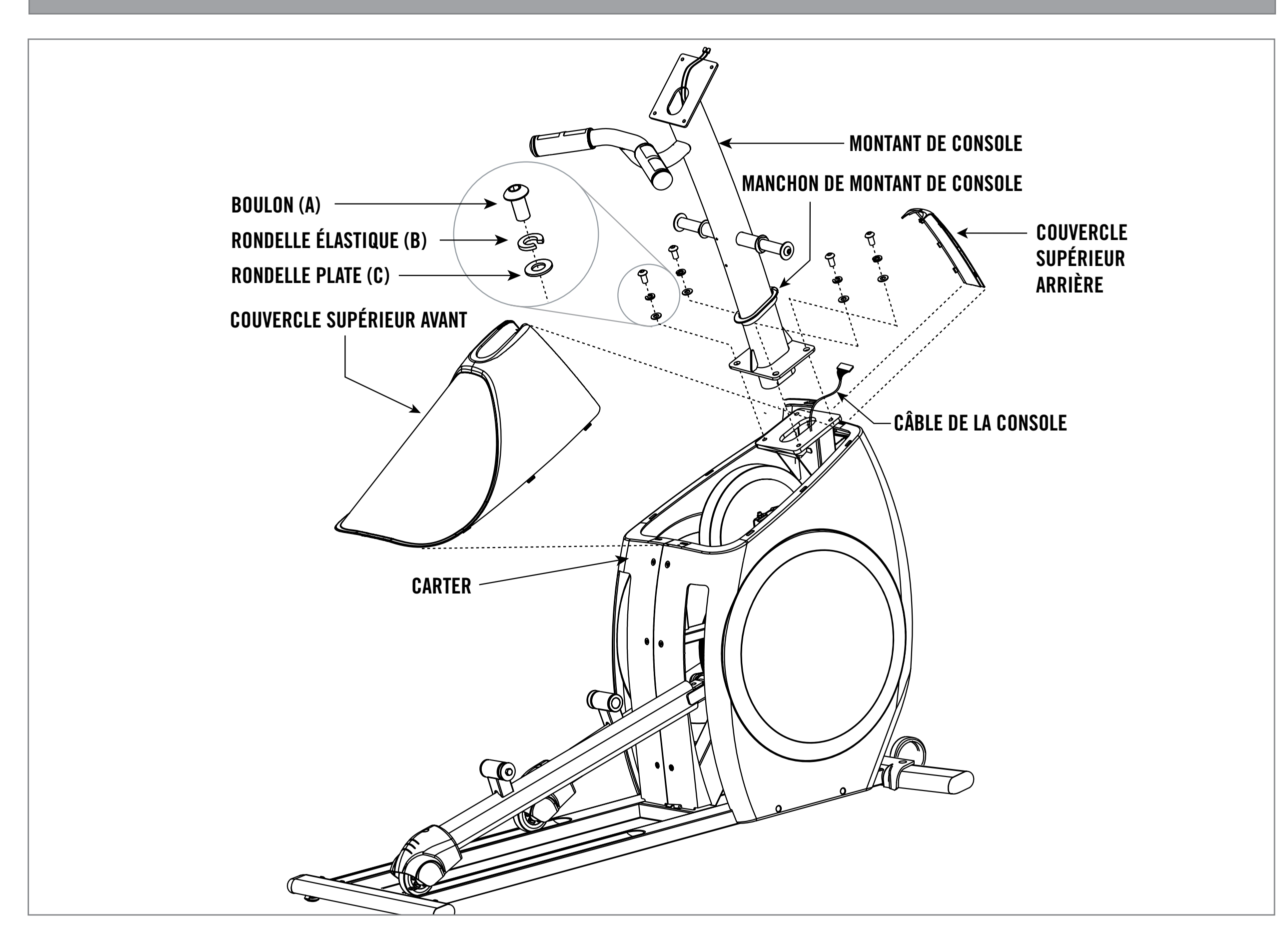
RÉGLAGE DES PATINS

Régler les 2 patins arrière et les 2 patins avant de manière que l'exerciseur elliptique soit à l'horizontale.



INTRODUCTION
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES
ASSEMBLAGE
AVANT DE COMMENCER
FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE
RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME
DÉPANNAGE ET ENTRETIEN
GARANTIE LIMITÉE

ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE



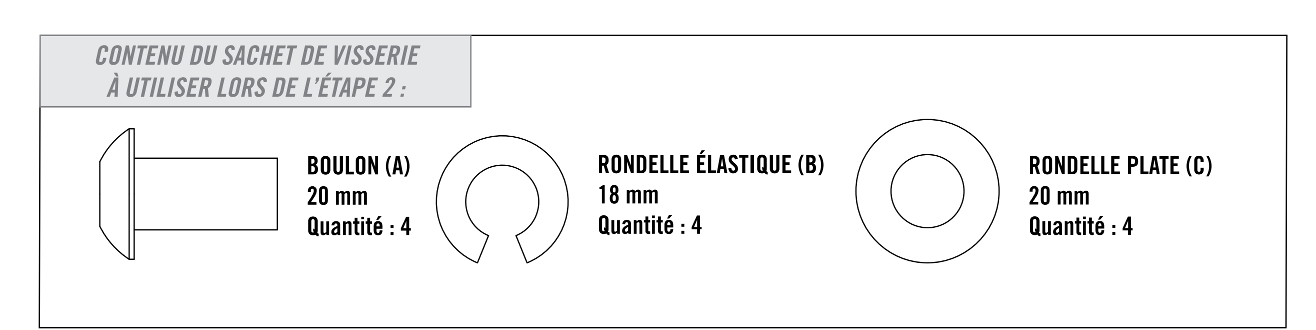
A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2**.

B) Tirer délicatement les **CÂBLES DE LA CONSOLE** à travers le **MONTANT DE CONSOLE** à l'aide de la ligature qui se trouve dans le **MONTANT DE CONSOLE**.

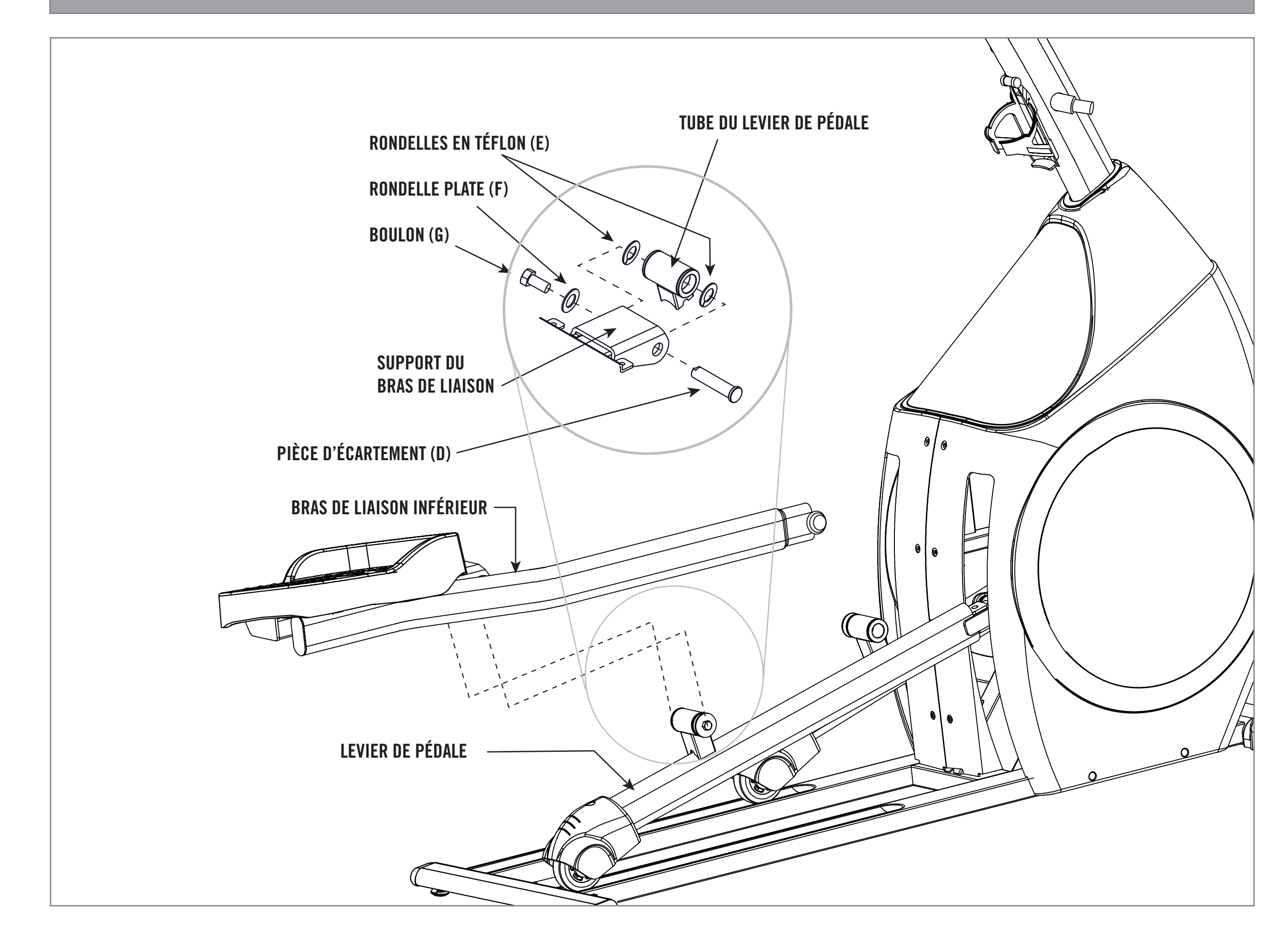
C) Fixer le **MONTANT DE CONSOLE** au **CARTER** avec 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)**.

D) Fixer le **COUVERCLE SUPÉRIEUR AVANT** puis le **COUVERCLE SUPÉRIEUR ARRIÈRE**, et les enclencher l'un à l'autre.

E) Abaisser le **MANCHON DE MONTANT DE CONSOLE** pour obturer le trou du montant de console.



ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE



A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3**.

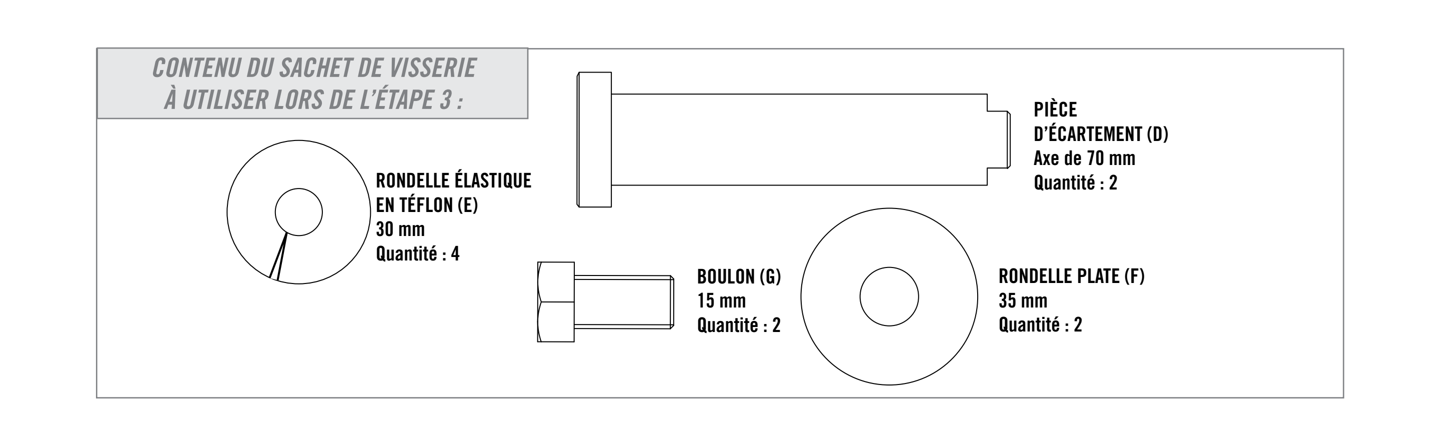
B) Aligner le **SUPPORT DU BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR GAUCHE** et le **TUBE DU LEVIER DE PÉDALE GAUCHE**.

C) Glisser la **PIÈCE D'ÉCARTEMENT (D)** à travers le **SUPPORT DU BRAS DE LIAISON** et le **LEVIER DE PÉDALE** afin qu'il ne puisse pivoter.

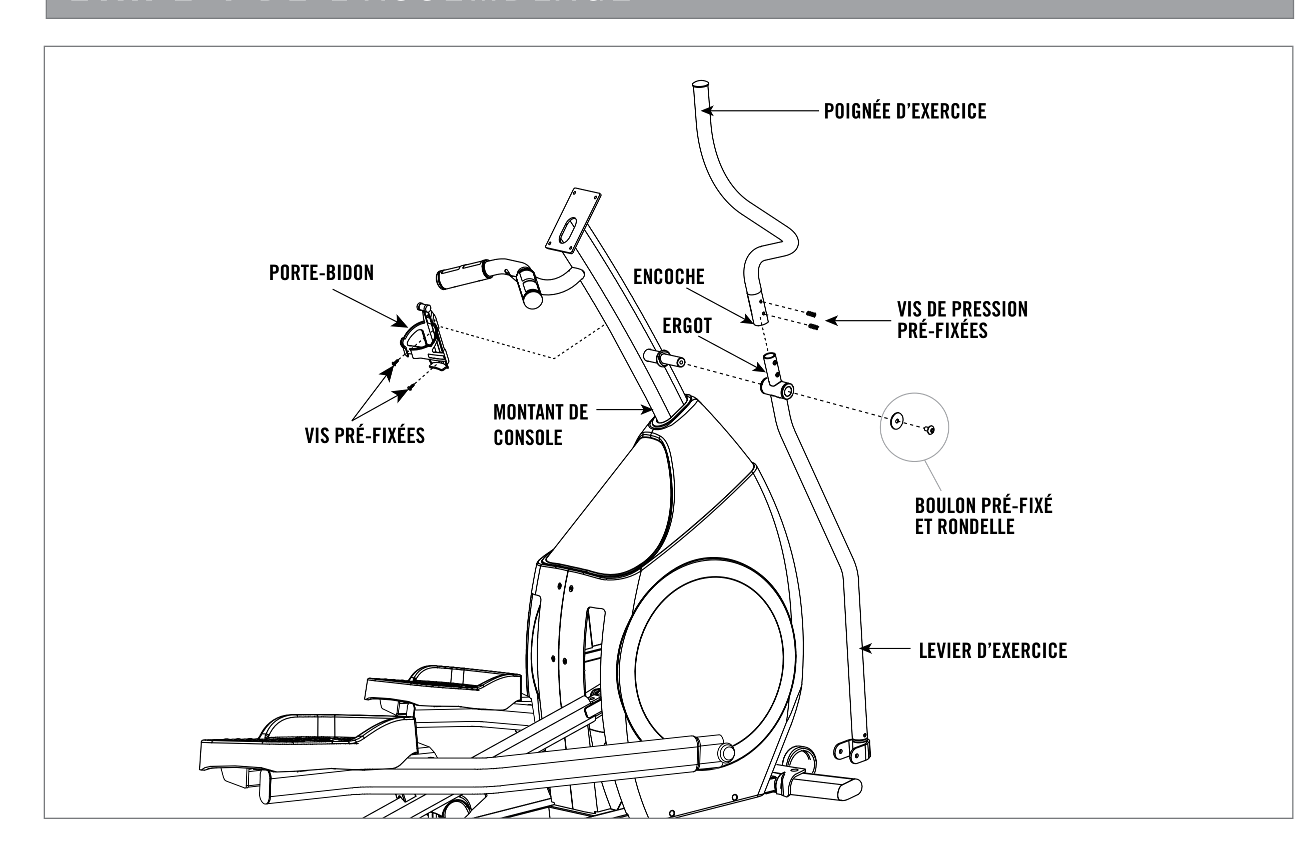
D) Insérer 2 **RONDELLES EN TÉFLON (E)** entre le **LEVIER DE PÉDALE** et le **SUPPORT DU BRAS DE LIAISON**.

E) Fixer le joint avec une **RONDELLE PLATE (F)** et un **BOULON (G)**.

F) Répéter de l'autre côté.



ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE



REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape. Toute la visserie est pré-installée.

A) Enlever le **BOULON PRÉ-FIXÉ** et les **RONDELLES** du **MONTANT DE CONSOLE**.

B) Faire glisser les **LEVIERS D'EXERCICE** sur le **MONTANT DE CONSOLE** et les fixer en reposant le **BOULON PRÉ-FIXÉ** et les **RONDELLES**.

C) Assembler les **POIGNÉES D'EXERCICE** sur les **LEVIERS D'EXERCICE** et aligner l'**ENCOCHE** et l'**ERGOT**, en s'assurant que les poignées et les leviers d'exercice sont bien assemblées l'une à l'autre. Fixer les **POIGNÉES D'EXERCICE** aux **LEVIERS D'EXERCICE** avec des **VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES**.

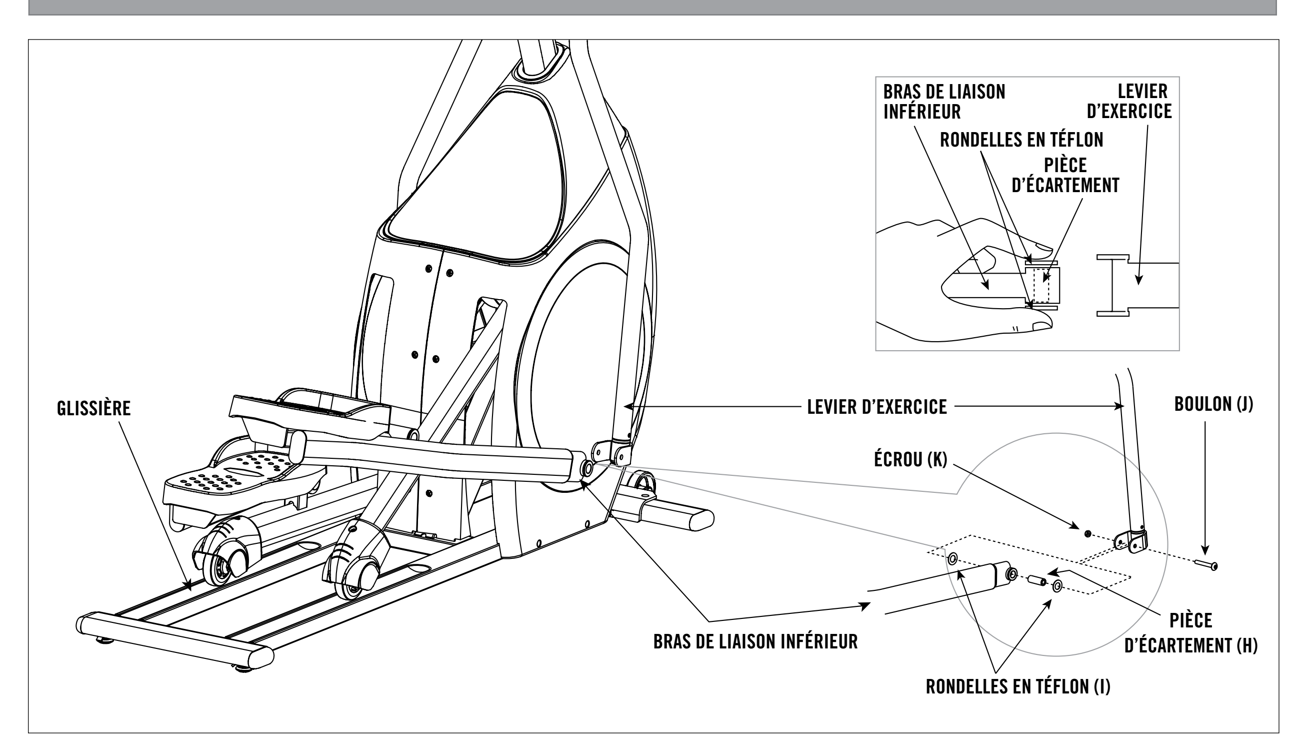
D) Répéter de l'autre côté.

E) Fixer le **PORTE-BIDON** au **MONTANT DE CONSOLE** avec des **VIS PRÉ-FIXÉES**.



Une fois assemblées, les poignées d'exercice pivotent librement – faire preuve de prudence. Jusqu'à ce que la machine soit complètement assemblée, ne pas saisir les poignées d'exercice pour se maintenir en équilibre.

ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE



A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5** (contenu à la page suivante).

B) Faire glisser la **PIÈCE D'ÉCARTEMENT (H)** dans le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR**.

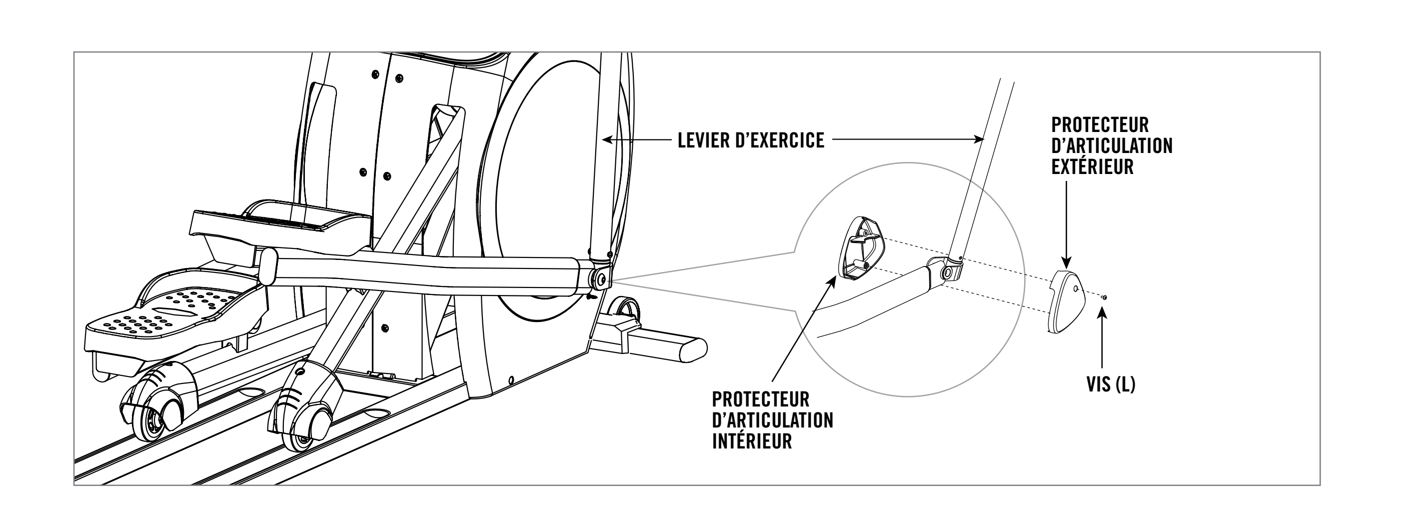
C) Placer une **RONDELLE EN TÉFLON (I)** de chaque côté de la **PIÈCE D'ÉCARTEMENT (H)**. Tout en tenant les **RONDELLES EN TÉFLON (I)**, faire glisser le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** dans l'extrémité inférieure du **LEVIER D'EXERCICE**.

D) Poser un **BOULON (J)** dans le **LEVIER D'EXERCICE** et le fixer avec un **ÉCROU (K)**.

E) Fixer le **PROTECTEUR D'ARTICULATION EXTÉRIEUR** au **JOINT D'ARTICULATION** avec 1 **VIS (L)**.

F) Enclencher ensemble le **PROTECTEUR D'ARTICULATION INTÉRIEUR** et le **PROTECTEUR D'ARTICULATION EXTÉRIEUR**. Noter la position des ergots des dispositifs de protection avant de procéder à l'enclenchement.

G) Répéter de l'autre côté.



ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE (SUITE)

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5 :

BOULON (J)
60 mm
Quantité : 2

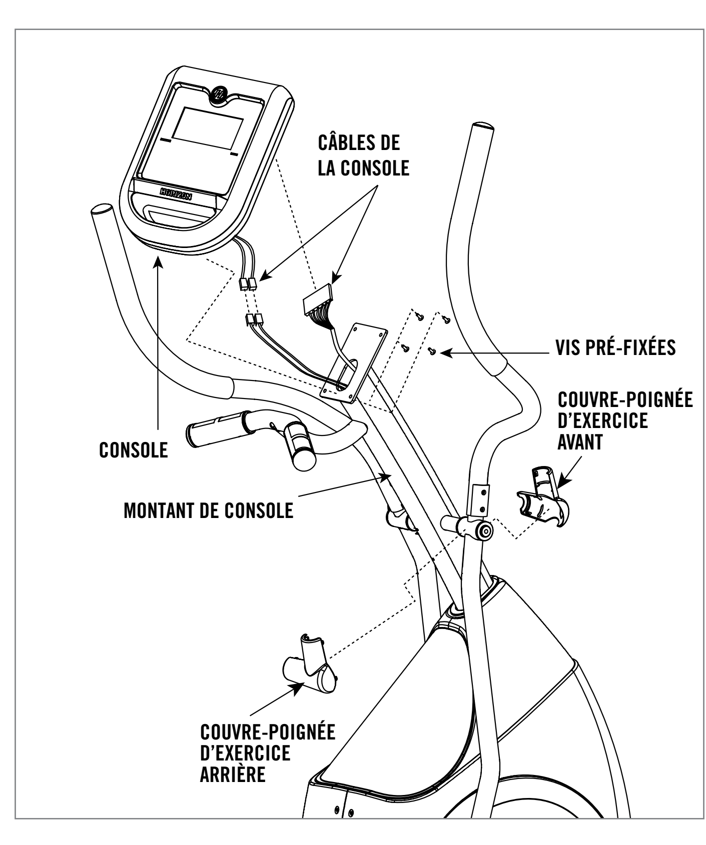
PIÈCE D'ÉCARTEMENT (H)
44 mm
Quantité : 2

ÉCROU (K)
Diamètre intérieur : 8 mm
Quantité : 2

RONDELLE EN TÉFLON (I)
28,4 mm
Quantité : 4

VIS (L)
Quantité : 2

ÉTAPE 6 DE L'ASSEMBLAGE



REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape. Toute la visserie est pré-installée.

A) Enclencher l'un à l'autre les **COUVRE-POIGNÉE D'EXERCICE** avant et arrière sur les **POIGNÉES D'EXERCICE**.
Noter la position des ergots des couvre-poignée d'exercice avant de procéder à l'enclenchement.

B) Fixer les **CÂBLES DU MONTANT DE CONSOLE** aux **CÂBLES DE LA CONSOLE**.

C) Ranger soigneusement les **CÂBLES DU MONTANT DE CONSOLE** dans le **MONTANT DE CONSOLE** avant de fixer la **CONSOLE**.

D) Fixer la **CONSOLE** au **MONTANT DE CONSOLE** avec les 4 **VIS PRÉ-FIXÉES** (commencer par enlever les vis de la console).

NE PAS PINCER LES CÂBLES !

*Connecter l'**ADAPTATEUR-SECTEUR** à l'**ENTRÉE D'ADAPTATEUR**, à l'avant du carter. Connecter l'**ADAPTATEUR** à une prise de courant. Un bip retentit et la **CONSOLE** s'éclaire.*

FIN DE L'ASSEMBLAGE

AVANT DE COMMENCER

TOUTES NOS FÉLICITATIONS *pour le choix de cet exerciseur elliptique. Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice. Votre exerciseur elliptique est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. Une utilisation régulière de cet appareil peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.*

VOICI QUELQUES AVANTAGES LIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE :
- *Perte de poids*
- *Cœur plus sain*
- *Plus grande tonicité musculaire*
- *Niveaux d'énergie supérieurs*

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Votre nouvel exerciseur elliptique vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire votre exercice. Les intempéries et la nuit ne vous empêcheront plus de vous entraîner si vous utilisez votre exerciseur elliptique dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser et tirer parti de votre nouvel appareil.

1 ft | 31 cm
3 ft 92 cm
3 ft 92 cm
7 ft 214 cm

EMPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Placer l'exerciseur elliptique sur une surface plane. Un espace de 214 cm derrière l'appareil et de 92 cm de chaque côté doit être respecté, ainsi qu'un espace de 31 cm devant pour le cordon d'alimentation (voir le diagramme à droite). Ne pas placer l'exerciseur elliptique à un endroit où il bloquerait une quelconque bouche de ventilation ou des ouvertures d'aération. Ne pas placer l'exerciseur elliptique dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.

INTRODUCTION
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES
ASSEMBLAGE
AVANT DE COMMENCER
FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE
RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME
DÉPANNAGE ET ENTRETIEN
GARANTIE LIMITÉE

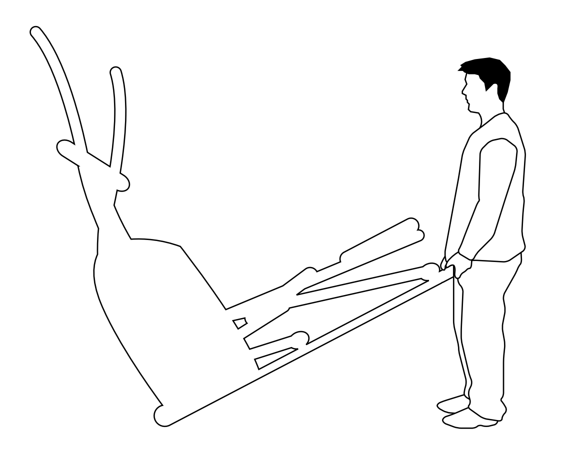
FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

ALIMENTATION

L'exerciseur elliptique programmable comporte un bloc d'alimentation. Le câble d'alimentation s'enfiche dans la prise d'alimentation placée à l'avant de l'appareil, près du TUBE DE STABILISATION. S'assurer que l'interrupteur de la console est sur ON (MARCHE). Remarque : La console de certains exerciseurs est dépourvue de bouton de MARCHE/ARRÊT.



Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés. Si l'exerciseur elliptique semble ne pas fonctionner correctement, ne pas l'utiliser.



DÉPLACEMENT

L'exerciseur elliptique comporte une paire de roulettes de transport intégrée au TUBE DE STABILISATION AVANT. Pour déplacer l'appareil, le mettre hors tension puis, en le tenant fermement par la TUBE DE STABILISATION ARRIÈRE, l'incliner légèrement et le faire rouler avec précaution. REMARQUE : Veiller à saisir l'appareil par le tube de stabilisation et non par le couvercle en plastique.



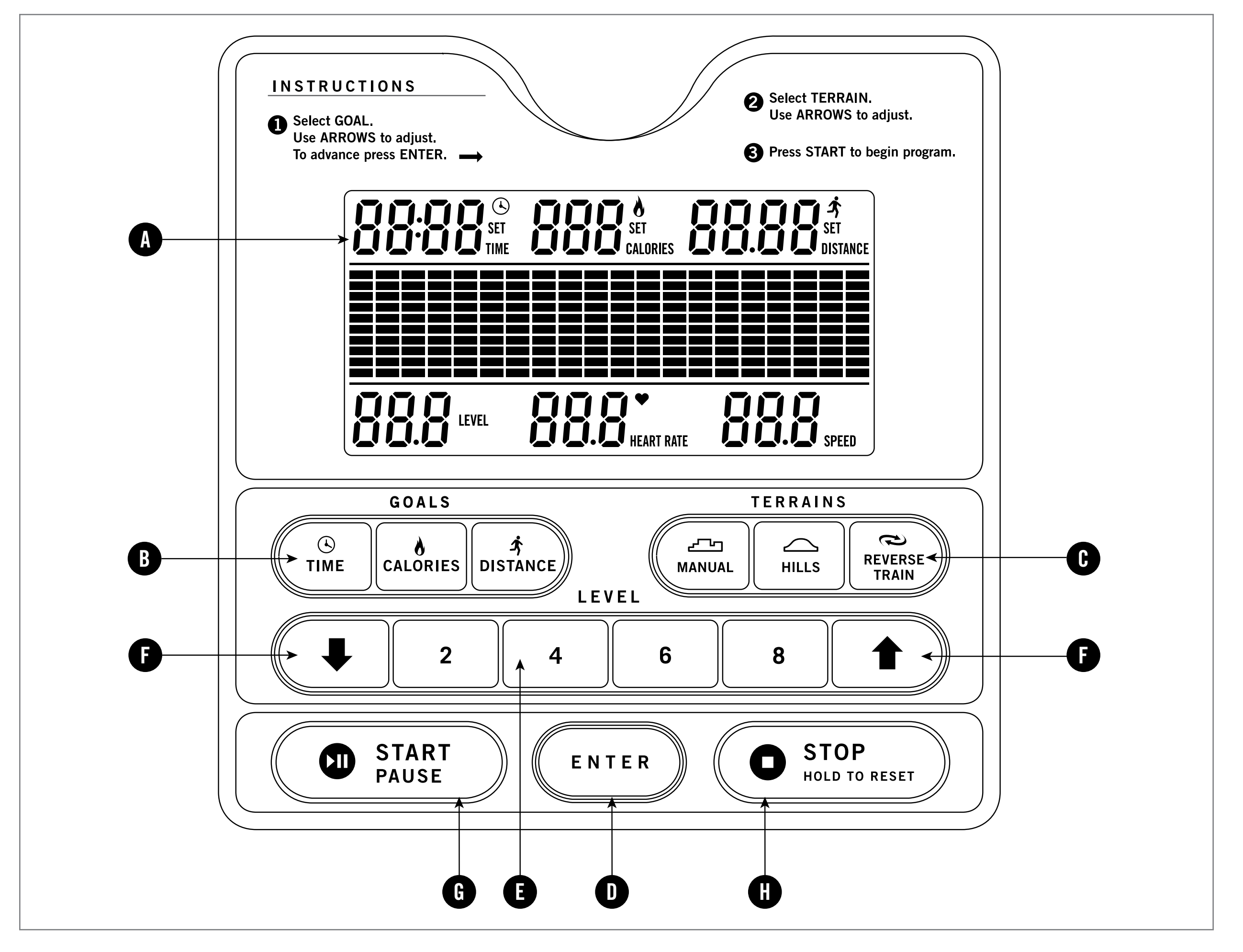
Bien construits et robustes, les exerciseurs elliptiques Horizon Fitness pèsent jusqu'à 91 kg (200 lb). Prendre des précautions et, au besoin, se faire aider pour les déplacer.

POSITIONNEMENT DU PIED

L'exerciseur elliptique permet de poser le pied à diverses positions sur le patin. Si on pose le pied tout à l'avant, on augmente l'amplitude du mouvement, ce qui procure une sensation semblable à celle que l'on ressent en utilisant un escalier d'entraînement. Si on pose le pied à l'arrière du patin, on réduit l'amplitude du mouvement, ce qui procure la sensation de glisser, comme lorsqu'on marche ou qu'on court sans se forcer.

L'exerciseur elliptique permet en outre de pédaler tant en marche avant qu'en marche arrière pour varier les exercices et permettre de se centrer sur des groupes de muscles importants, comme les ischio-jambiers et les muscles des mollets.

AFFICHAGE DE LA CONSOLE



Remarque : Il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui recouvre la console.

- ***A) GRANDE FENÊTRE :*** *Affiche les profils de programme, la durée, le degré de résistance, les calories, la fréquence cardiaque, la distance et la vitesse.*
- ***B) TOUCHES PROGRAMMATRICES :*** *Servent à choisir l'objectif d'une séance d'exercices.*
- ***C) TOUCHES DE TERRAIN :*** *Servent à personnaliser les séances d'exercices.*
- ***D) ENTER :*** *Sert à confirmer le programme et les réglages du programme.*
- ***E) TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DU DEGRÉ DE RÉSISTANCE :*** *Servent à régler rapidement le degré de résistance pendant les séances d'exercices.*
- ***F) TOUCHES FLÉCHÉES :*** *Servent à choisir les réglages d'un programme et à régler le degré de résistance pendant les séances d'exercices.*
- ***G) START/PAUSE (DÉMARRAGE/PAUSE) :*** *Appuyer sur cette touche pour commencer une séance d'exercices ou faire une pause dans la séance d'exercices en cours.*
- ***H) STOP :*** *Appuyer sur cette touche pour arrêter une séance d'exercices. Tenir la touche pendant 3 secondes to réinitialiser l'exerciseur elliptique.*

REMARQUE : *Si l'appareil reste inactif pendant 10 minutes, l'éclairage de la console s'éteint. Appuyer sur l'une des touches ou utiliser l'exerciseur elliptique pour rétablir l'éclairage. Le programme est réinitialisé.*

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

MISE EN MARCHE RAPIDE

1) *Mettre l'exerciseur elliptique sous tension.*

2) *Appuyer sur la touche **START** et commencer la séance d'entraînement.*

3) *Le programme passe automatiquement à **MANUEL**, la valeur implicite, le décompte de la durée progresse à partir de 0:00, et la résistance passe au degré 1, la valeur implicite.*

4) *Le degré de résistance peut être réglé pendant la séance d'entraînement.*

PROGRAMMATION DE L'OBJECTIF

*Les programmes de l'exerciseur elliptique permettent de s'exercer pour atteindre l'objectif qu'on s'est fixé : une **DURÉE**, un nombre de **CALORIES** à brûler ou une certaine **DISTANCE** à parcourir, tout en choisissant le « terrain ».*

OBJECTIF : DURÉE

Permet de s'exercer pour atteindre un objectif de durée.

1) *Appuyer une fois sur la touche **TIME.***
2) *Appuyer sur les **TOUCHES FLÉCHÉES** pour choisir la durée de la séance d'exercice.*
3) *Appuyer sur la touche **ENTER**.*
4) *Choisir le terrain voulu en appuyant sur les touches **MANUAL (MANUEL), HILLS (CÔTES)** ou **REVERSE TRAIN (INVERSION DU PÉDALAGE)**.*
5) *Appuyer sur la touche **ENTER**.*
6) *Appuyer sur la touche **START** pour commencer la séance d'exercice.*

OBJECTIF : CALORIES

Permet de s'exercer pour atteindre un objectif d'élimination de calories.

1) *Appuyer une fois sur la touche **CALORIE**.*
2) *Appuyer sur les **TOUCHES FLÉCHÉES** pour choisir le nombre de calories que l'on veut brûler au cours de la séance d'exercice.*
3) *Appuyer sur la touche **ENTER**.*
4) *Choisir le terrain voulu en appuyant sur les touches **MANUAL (MANUEL), HILLS (CÔTES)** ou **REVERSE TRAIN (INVERSION DU PÉDALAGE)**.*
5) *Appuyer sur la touche **ENTER**.*
6) *Appuyer sur la touche **START** pour commencer la séance d'exercice.*

OBJECTIF : DISTANCE

Permet de s'exercer pour atteindre un objectif de distance.

1) *Appuyer une fois sur la touche **DISTANCE**.*
2) *Appuyer sur les **TOUCHES FLÉCHÉES** pour choisir la distance à parcourir pendant la séance d'exercice.*
3) *Appuyer sur la touche **ENTER**.*
4) *Choisir le terrain voulu en appuyant sur les touches **MANUAL (MANUEL), HILLS (CÔTES)** ou **REVERSE TRAIN (INVERSION DU PÉDALAGE)**.*
5) *Appuyer sur la touche **ENTER**.*
6) *Appuyer sur la touche **START** pour commencer la séance d'exercice.*

FRÉQUENCE CARDIAQUE

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Placer la paume des mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Saisir les poignées des deux mains est nécessaire à l'enregistrement de la fréquence cardiaque. Cinq battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer la fréquence cardiaque. Ne pas trop serrer les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenir une légère pression. Les résultats risquent d'être aberrants en cas de maintien prolongé du contact avec les poignées. Veiller à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer le maintien d'un contact correct.

IMPORTANT : *Le cardio-fréquencemètre de cet appareil n'est pas un dispositif médical. Même si les poignées du cardio-fréquencemètre permettent à l'utilisateur d'obtenir des estimations relatives de sa fréquence cardiaque effective, il ne doit pas se fier à ces indications lorsque des lectures précises sont nécessaires. Certaines personnes, notamment celles qui suivent un programme de réadaptation cardiologique, peuvent avoir intérêt à utiliser un autre moyen de surveillance de leur fréquence cardiaque, comme une sangle de poitrine ou de poignet. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent nuire à la précision des lectures de la fréquence cardiaque. La lecture de la fréquence cardiaque n'a pour but que d'aider dans l'exécution des exercices pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général. Consulter un médecin.*

PROFILS DES PROGRAMMES

MANUAL (MANUEL)
Permet de régler le degré de résistance en fonction des préférences de l'utilisateur, sans programme préétabli.


HILLS (CÔTES)
*Motive l'utilisateur grâce à diverses combinaisons de **RÉSISTANCE**.*


REVERSE TRAIN (INVERSION DU PÉDALAGE)
*Ce programme incite à pédaler tantôt en marche avant (F) tantôt en marche arrière (R) pour rendre l'entraînement plus enthousiasmant et plus stimulant. (Degrés de **RÉSISTANCE**).*

PROGRAMME : MANUAL (MANUEL)

*Permet des changements manuels de la **RÉSISTANCE** en cours d'exercice.*

PROGRAMME : HILLS (CÔTES)

	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME – RÉPÉTÉS											
SECONDES	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
SEGMENTS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
DEGRÉ	1	1	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

PROGRAMME : REVERSE TRAIN (INVERSION DU PÉDALAGE)

	SEGMENTS DE PROGRAMME – RÉPÉTÉS															
SECONDES	60	60	60	60	30	45	60	30	90	60	30	45	60	30	90	60
SEGMENTS	ÉCHAUFFEMENT				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R
DEGRÉ	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4

Ce programme incite à pédaler tantôt en marche avant (F) tantôt en marche arrière (R) pour rendre l'entraînement plus enthousiasmant et plus stimulant.

RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME

TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

L'American Heart Association recommande des exercices réguliers trois ou quatre jours par semaine au moins pour maintenir la santé cardio-vasculaire. À ceux qui ont d'autres objectifs, tels que la perte de poids ou de graisses, il est recommandé de s'entraîner plus souvent. Que ce soit trois jours ou six jours d'exercice par semaine, se rappeler que l'objectif ultime est d'en faire une habitude, à tout âge. Il est en général plus facile de maintenir un programme de mise en forme si une période spécifique de la journée lui est consacrée. Peu importe si c'est le matin avant le déjeuner, lors de la pause du midi ou en regardant les nouvelles télévisées le soir. L'important est que la période de la journée choisie soit toujours disponible sans risque d'interruption. Enfin, pour qu'un programme de mise en forme soit couronné de succès, il faut en faire l'une des priorités de la vie quotidienne. C'est pourquoi il faut dès maintenant sortir l'agenda et y écrire les dates et heures des séances d'entraînement pour le mois à venir.

DURÉE DES EXERCICES

Pour des exercices d'aérobie, il est recommandé de travailler de 24 à 60 minutes par session. Commencer lentement et augmenter progressivement la durée des exercices. Si le mode de vie de l'année écoulée a été sédentaire, il peut être judicieux de maintenir les durées d'exercice à un niveau aussi bas que 5 minutes, pour commencer. Le corps a besoin de temps pour s'ajuster à la nouvelle activité. Si l'objectif est la perte de poids, une session d'exercice plus longue à une intensité moindre s'avère plus efficace. Une durée d'exercice de 48 minutes ou plus est recommandée pour de meilleurs résultats de perte de poids.

INTENSITÉ DES EXERCICES

L'intensité de l'entraînement est également fonction des objectifs. Le conditionnement sur appareil en préparation d'un 5 000 mètres est plus intense que si l'objectif est simplement la mise en forme. Mais quels que soient les objectifs à long terme, toujours commencer un programme d'entraînement avec une intensité d'effort faible. Les exercices aérobiques n'ont pas besoin d'être douloureux pour être bénéfiques. Il existe deux façons de mesurer l'intensité d'un exercice. La première consiste à surveiller la fréquence cardiaque à l'aide des poignées du cardio-fréquencemètre, l'autre consiste à évaluer le niveau d'effort perçu par l'individu (ce qui est plus simple que cela ne paraît).

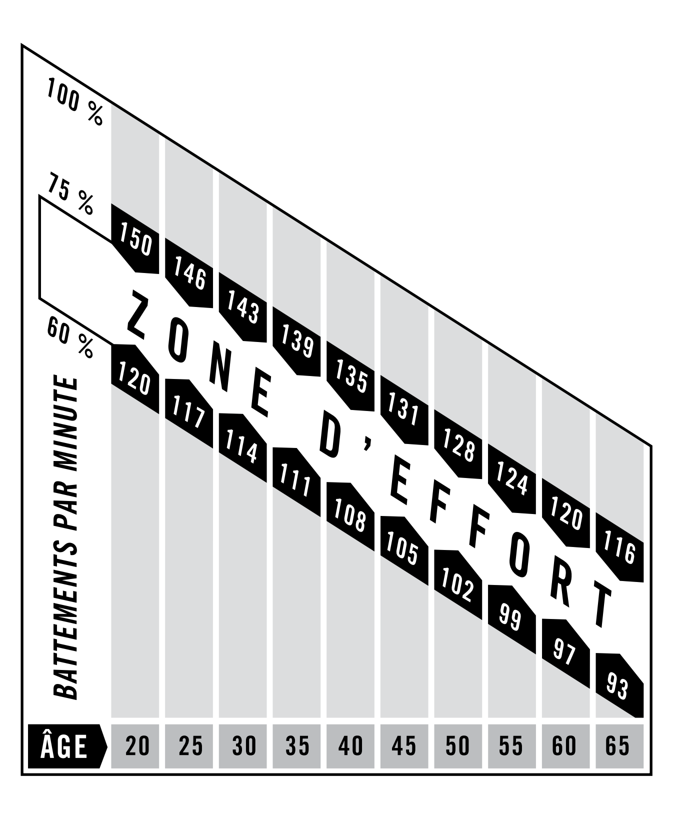
NIVEAU D'EFFORT PERÇU

Une façon simple d'évaluer l'intensité d'un exercice consiste à évaluer le niveau d'effort perçu de l'individu. Si l'individu est trop hors d'haleine pour maintenir une conversation tout en s'exerçant, c'est que l'intensité de l'exercice est trop élevée. Le bon sens indique de s'exercer jusqu'à l'euphorie et non pas l'épuisement. S'il devient difficile de reprendre haleine, il est grand temps de ralentir. Être toujours conscient des signes d'un effort excessif.

TABLEAU DE ZONES D'EFFORT CARDIO-VASCULAIRE

Qu'est-ce qu'une zone d'effort cardio-vasculaire ?

Une zone d'effort cardio-vasculaire informe du nombre de fois par minute que le cœur doit battre pour atteindre un effet d'exercice souhaité. Elle est représentée sous la forme de pourcentage du nombre maximal de fois que le cœur peut battre par minute. La zone d'effort varie d'un individu à l'autre, selon l'âge, le niveau actuel d'entraînement et les objectifs de conditionnement physique personnels. L'American Heart Association recommande que les exercices s'inscrivent dans une zone d'effort comprise entre 60 % et 75 % de la fréquence cardiaque maximale de l'individu considéré. Un novice veut travailler à 60 % de la plage alors qu'une personne plus entraînée veut travailler entre 70 et 75 % de la plage. Voir le tableau pour référence.



EXEMPLE :

Pour un utilisateur de 42 ans : trouver l'âge en bas du tableau (arrondir à 40), remonter la colonne ÂGE jusqu'à la BARRE DE ZONE D'EFFORT. RÉSULTATS : 60 % de la fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75 % de la fréquence cardiaque maximale = 135 battements par minute.

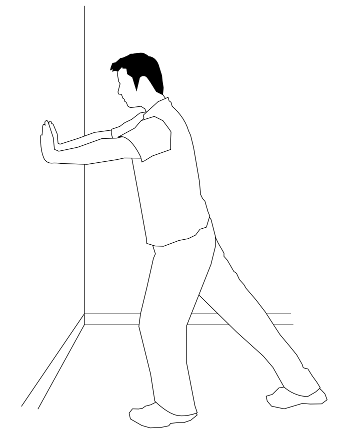
TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.



ÉTIREMENT

ÉTIREMENTS TOUT D'ABORD

Avant d'utiliser le produit, il convient de consacrer quelques minutes à pratiquer quelques exercices d'étirement de basse intensité. L'étirement avant l'entraînement augmente la flexibilité musculaire et réduit les risques de blessures connexes. Débuter chacun de ces exercices d'étirement d'un mouvement lent et doux. Ne pas s'étirer au point de ressentir de la douleur. Veiller à ne pas sautiller lors des exercices d'étirement.



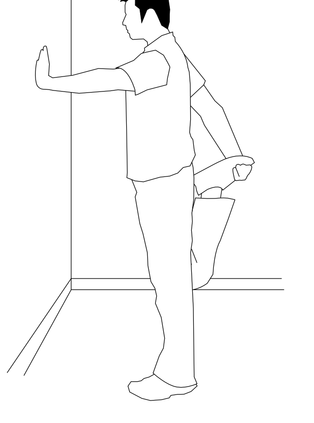
1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

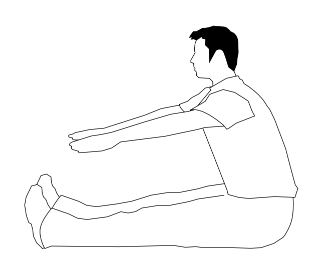
Se tenir debout près d'un mur, les orteils du pied gauche à environ 45 cm du mur, le pied droit à environ 30 cm derrière. S'incliner vers l'avant en poussant contre le mur avec les paumes. Garder les talons à plat et maintenir cette position pendant 15 secondes environ. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Répéter de l'autre côté.



2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT

En s'aidant d'un mur pour garder l'équilibre, saisir la cheville droite de la main droite et maintenir le pied contre le dos de la cuisse pendant 15 secondes. Répéter l'exercice avec la cheville et la main gauches.





3. ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ET DES MUSCLES DU BAS DU DOS

S'asseoir sur le sol, jambes rapprochées et étendues devant soi. Ne pas serrer les genoux. Étirer les doigts vers les orteils et maintenir la position pendant 15 secondes. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Retourner à la position assise, dos droit. Répéter l'exercice une fois.



L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT ET DE LA RÉCUPÉRATION

ÉCHAUFFEMENT

Les deux à cinq premières minutes d'une séance d'entraînement doivent être consacrées à l'échauffement. L'échauffement a pour objet d'assouplir les muscles et de les conditionner pour un effort plus intensif. Exécuter l'exercice d'échauffement à un rythme lent. L'échauffement doit porter progressivement la fréquence cardiaque dans la zone de fréquence cardiaque cible.

RÉCUPÉRATION

Ne jamais arrêter l'entraînement abruptement. Une période de récupération de 3 à 5 minutes permet au muscle cardiaque de s'ajuster à une sollicitation moindre. Veiller à ce que la période de récupération se déroule à un rythme très lent afin d'abaisser la fréquence cardiaque. La période de récupération achevée, répéter les exercices d'étirement susmentionnés afin de relâcher la tension musculaire.



RÉALISATION DES OBJECTIFS DE MISE EN FORME

Une étape importante dans l'élaboration d'un programme de mise en forme à long terme est d'en déterminer les objectifs. L'objectif principal des exercices est-il de perdre du poids ? De développer la musculature ? De réduire le stress ? De se préparer en vue des courses du printemps ? Une fois les objectifs déterminés, il devient plus facile d'élaborer un programme d'exercices efficace. Voici quelques objectifs courants d'un programme de conditionnement :

- *Perte de poids – exercices de moindre intensité et de plus longue durée*
- *Amélioration de la forme et du tonus – exercices à intervalles, alterner entre des intensités élevées et basses*
- *Niveau d'énergie supérieur – exercices quotidiens plus fréquents*
- *Amélioration des performances sportives – exercices de haute intensité*
- *Amélioration de l'endurance cardio-vasculaire – exercices de moindre intensité et de plus longue durée*

Essayer autant que possible de définir ces objectifs en termes précis et mesurables et de les consigner. Plus les objectifs sont précis, plus il est facile de mesurer les progrès accomplis. Si les objectifs sont à long terme, les diviser par mois et par semaine. La raison en est qu'il est souvent difficile de se garder motivé pour des objectifs à long terme. Il est plus facile également d'atteindre des objectifs à court terme. La console offre plusieurs afficheurs permettant de suivre les progrès accomplis. Il est possible de mesurer la distance, les calories et la durée.

DÉPANNAGE

Les exerciseurs elliptiques Horizon Fitness sont conçus pour être fiables. Mais en cas de problème, consulter le guide de dépannage ci-après.

PROBLÈME : *La console ne s'éclaire pas.*
SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *La prise à laquelle est branché l'exerciseur elliptique est opérationnelle. Vérifier que le coupe-circuit ne s'est pas déclenché.*
- *L'adaptateur est adéquat. N'utiliser que l'adaptateur fourni ou agréé par Horizon Fitness.*
- *L'adaptateur n'est ni pincé ni endommagé et il est correctement enfiché dans la prise murale ET dans l'exerciseur elliptique.*
- *L'interrupteur de marche/arrêt est sur ON (MARCHE) (ce peut ne pas être applicable à tous les modèles).*
- *Mettre l'exerciseur elliptique hors tension et débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.*

REMARQUE : *Si la console fonctionne avec des piles, les remplacer au besoin.*

PROBLÈME : *La console s'éclaire mais la durée/le nombre de tours/minute ne progressent pas.*
SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *Mettre l'exerciseur elliptique hors tension et débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.*
- *Si ce qui précède ne règle pas le problème, le capteur de vitesse et/ou l'aimant peuvent être délogés ou endommagés.*

PROBLÈME : *Les degrés de résistance semblent incorrects – trop élevés ou trop bas.*
SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *L'adaptateur est adéquat. N'utiliser que l'adaptateur fourni ou agréé par Horizon Fitness.*
- *Réinitialiser la console et laisser la résistance reprendre sa valeur implicite. Redémarrer et réessayer les degrés de résistance.*

PROBLÈME : *Les galets de roulement laissent des débris sur les glissières.*
SOLUTION : *Cela relève de l'usure normale des galets de l'exerciseur elliptique.*
Pour éliminer ces débris, il suffit d'essuyer les galets de roulement et les glissières avec un chiffon humide.

PROBLÈME : *L'exerciseur elliptique émet un couinement ou un bruit strident.*
SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *S'assurer que l'exerciseur elliptique repose sur une surface plane.*
- *Desserrer tous les boulons posés au cours du processus d'assemblage, en graisser les filets, et les resserrer.*

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

PROBLÈME : *Aucun affichage de la fréquence cardiaque.*
SOLUTION : *Déposer la console et s'assurer que les câbles du cardio-fréquencemètre sont correctement assujettis et solidement raccordés à la console.*

UNE LECTURE ABERRANTE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PEUT SE PRODUIRE DANS LES CAS SUIVANTS :

- Pression trop élevée sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Exercer une pression modérée sur ces poignées.
- Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées du cardio-fréquencemètre pendant l'entraînement.
- Halètements lors d'un exercice.
- Port d'une bague trop serrée.
- Mains sèches ou froides. Essayer d'humidifier et de réchauffer les paumes en les frottant l'une contre l'autre.
- Symptômes d'arythmie aiguë.
- Symptômes d'artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.
- Peau des paumes particulièrement épaisse.

REMARQUE : *Vérifier l'environnement immédiat de la machine pour déceler la présence éventuelle de sources d'interférence telles que lignes à haute tension, gros moteurs, etc. Les sources d'interférences, comme les ordinateurs, les moteurs et les lampes fluorescentes peuvent rendre aberrantes les lectures de la fréquence cardiaque.*

Si le problème persiste malgré les conseils de dépannage susmentionnés, arrêter d'utiliser et débrancher l'appareil.

APPELER LE SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO FIGURANT AU VERSO DU GUIDE, EN SE TENANT À PROXIMITÉ DE L'APPAREIL.

Les informations suivantes peuvent être demandées lors de l'appel téléphonique. Avoir ces informations disponibles :

- Modèle
- Numéro de série
- Date d'achat (reçu ou relevé de carte de crédit)

Afin d'entretenir l'exerciseur elliptique, le service de soutien technique à la clientèle peut poser des questions précises sur les symptômes. Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :

- Depuis combien de temps le problème se produit-il ?
- Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?
- Si un bruit est perçu, provient-il de l'avant, de l'arrière, ou de l'intérieur ? De quel genre de bruit s'agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.) ?
- Si la résistance qu'oppose l'appareil est inadéquate, est-elle toujours trop forte ou trop faible ? Le degré de résistance change-t-il lorsqu'on appuie sur les touches de la console ? Le degré de résistance change-t-il constamment pendant la séance d'entraînement ?
- L'appareil a-t-il été lubrifié et entretenu selon le calendrier d'entretien ?
- Est-ce que ce problème survient lorsqu'on utilise les leviers d'exercice ? Lorsqu'on n'utilise pas les leviers d'exercice ?

Les réponses à ces questions et à d'autres permettent aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation de votre exerciseur elliptique Horizon Fitness.

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

LES BRUITS ÉMIS PAR L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE SONT-ILS NORMAUX ?

Comme ils sont équipés d'entraînements par courroie et d'un système de résistance magnétique sans frottement, les exerciseurs elliptiques Horizon Fitness comptent parmi les plus silencieux sur le marché. Afin de réduire le bruit au minimum, Horizon Fitness n'utilise que des paliers et des courroies de la plus haute qualité. Toutefois, comme le système de résistance lui-même est si silencieux, on entend parfois de légers bruits d'origine mécanique. À la différence des appareils plus anciens et plus bruyants, les exerciseurs elliptiques Horizon Fitness n'émettent aucun bruit de ventilateur, de patinage des courroies ou d'alternateur qui masquerait les bruits d'origine mécanique. Ces bruits, intermittents ou non, sont normaux et sont dus au transfert de quantités significatives d'énergie à un volant tournant à haute vitesse. Tous les paliers, courroies et autres pièces tournantes produisent des bruits que transmettent le carter et le cadre. Du fait de la dilatation thermique des pièces, il est normal que ces bruits varient légèrement au cours d'une séance d'entraînement et avec le temps.

POURQUOI L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE LIVRÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EN MAGASIN ?

Les appareils de conditionnement physique semblent toujours être plus silencieux dans une grande salle d'exposition parce qu'en général le bruit de fond y est plus élevé que chez soi. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis épais en caoutchouc peut aider à minimiser la réverbération du bruit dans la pièce. De même, la réflexion du bruit est plus importante si l'appareil est placé près d'un mur.

COMBIEN DE TEMPS DURE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT ?

La modélisation informatique à laquelle Horizon Fitness a procédé a indiqué des milliers d'heures de fonctionnement sans entretien. Les courroies sont couramment utilisées dans des contextes nettement plus rigoureux, en particulier la transmission des motocyclettes.

PEUT-ON DÉPLACER FACILEMENT L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE UNE FOIS QU'IL EST ASSEMBLÉ ?

L'exerciseur elliptique comporte une paire de roulettes de transport intégrée au tube de stabilisation avant, qui permettent de le déplacer facilement. Il est important de placer l'exerciseur elliptique dans une pièce confortable et attirante. L'exerciseur elliptique est conçu pour occuper un minimum d'espace. Nombreux sont ceux qui le placent face à un poste de télévision ou à une fenêtre panoramique. Dans la mesure du possible, éviter de le mettre dans un sous-sol non fini. Pour faire de l'entraînement une activité quotidienne agréable, placer l'exerciseur elliptique dans un environnement confortable.

PEUT-ON PÉDALER EN MARCHE ARRIÈRE AVEC CET EXERCISEUR ELLIPTIQUE ?

L'exerciseur elliptique permet de pédaler tant en marche avant qu'en marche arrière pour exercer et renforcer une plus vaste gamme de muscles.

ENTRETIEN

QUEL GENRE D'ENTRETIEN COURANT EST NÉCESSAIRE ?

Comme Horizon Fitness n'équipe ses exerciseurs elliptiques que de paliers étanches, aucun graissage n'est nécessaire. Après chaque utilisation, l'essentiel de l'entretien consiste à essuyer la transpiration tombée sur l'appareil.

COMMENT NETTOYER L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE?

À l'eau savonneuse uniquement. Ne jamais utiliser de solvant sur les pièces en plastique.

La propreté de l'exerciseur elliptique et de l'environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d'entretien et les visites de dépannage. C'est pourquoi Horizon Fitness recommande d'observer le calendrier d'entretien préventif suivant.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

Mettre l'exerciseur elliptique hors tension en en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.

- *Essuyer l'exerciseur elliptique avec un chiffon humide. Sous peine d'endommager l'appareil, ne jamais utiliser de solvants.*
- *Inspecter le cordon d'alimentation. S'il est endommagé, communiquer avec Horizon Fitness.*
- *S'assurer que le cordon d'alimentation n'est pas pris sous l'appareil ou à tout autre endroit où il pourrait être pincé ou coupé.*



Pour mettre l'exerciseur elliptique hors tension, en débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.

UNE FOIS PAR SEMAINE

Nettoyer sous l'exerciseur elliptique, en procédant comme suit :

- *Mettre l'exerciseur hors tension*
- *Écarter l'exerciseur de l'aire de nettoyage.*
- *Nettoyer ou enlever à l'aspirateur les poussières et autres salissures qui ont pu s'accumuler sous l'exerciseur.*
- *Remettre l'exerciseur à sa place.*

CHAQUE MOIS

- *Inspecter les vis d'assemblage de l'appareil et en vérifier le serrage.*
- *Éliminer tous les débris des galets des leviers de pédale et des glissières.*

GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE

POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR = 125 kg (275 lb)

CADRE • GARANTI À VIE

Horizon Fitness garantit le cadre contre les vices de fabrication et de matière pendant toute la durée de vie du propriétaire initial. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

CE4.1 : FREIN • 15 ANS

Horizon Fitness garantit le frein contre les vices de fabrication ou de matière pendant 15 ans à compter de la date de l'achat, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial.

EX-57 : FREIN • 20 ANS

Horizon Fitness garantit le frein contre les vices de fabrication ou de matière pendant 20 ans à compter de la date de l'achat, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial.

COMPOSANTS ÉLECTRONIQUES ET PIÈCES • 1 AN

Horizon Fitness garantit les composants électroniques et toutes les pièces d'origine pendant un an à compter de la date de l'achat, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial.

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN

Horizon Fitness prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant un an à compter de la date de l'achat, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- *Le propriétaire initial; la garantie n'est pas transférable.*

Qu'est-ce qui EST couvert :

- *La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électriques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.*

Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :

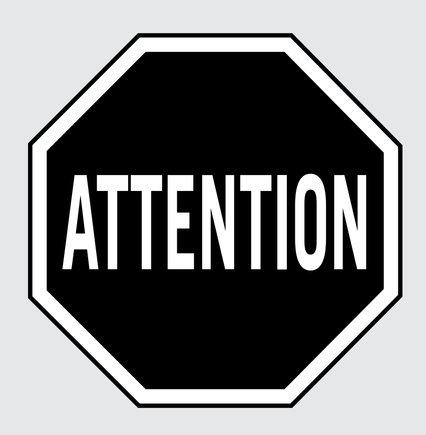
- *L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.*
- *Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par Horizon Fitness.*
- *Les dommages accessoires ou immatériels. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement.*
- *Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par Horizon Fitness.*
- *Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.*
- *La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.*
- *Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Horizon Fitness décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.*

ENTRETIEN/RETOURS

- *Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le centre de réparation agréé le plus proche. (Au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru est à la charge du client).*
- *Tout retour doit être pré-approuvé par Horizon Fitness.*
- *Les obligations de Horizon Fitness en vertu de cette garantie se limitent au remplacement ou à la réparation, à la discrétion de Horizon Fitness, par le même modèle ou un modèle comparable de l'équipement dans l'un de ses services d'entretien agréés.*
- *Un service d'entretien agréé par Horizon Fitness doit recevoir tout l'équipement pour lequel la demande de garantie est formulée. Cet équipement doit être expédié en port payé, accompagné d'une preuve d'achat suffisante.*
- *Les unités de remplacement, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par Horizon Fitness ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.*
- *Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.*

INTRODUCTION
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES
ASSEMBLAGE
AVANT DE COMMENCER
FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE
RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME
DÉPANNAGE ET ENTRETIEN
GARANTIE LIMITÉE

SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE



En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, ***NE PAS RENVOYER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.***

Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.

Ligne d'assistance téléphonique du service de soutien technique à la clientèle : ***1 (800) 244-4192***
Courriel : ***comments@horizonfitness.com***
Site Web : ***www.horizonfitness.com***

Chaque employé de Horizon Fitness est fier de fournir un produit de grande qualité.
Horizon Fitness tient à ce qu'on lui signale tout problème d'utilisation, afin de pouvoir y remédier.
REMARQUE *: Lire la section DÉPANNAGE avant d'appeler le service de soutien technique à la clientèle.*
Pour plus ample information sur le produit, visiter le site www.horizonfitness.com.



1600 Landmark Drive
Cottage Grove WI, 53527
Téléphone : 1 (800) 244-4192

PEUT ÊTRE COUVERT PAR UN OU PLUSIEURS BREVETS EN VIGUEUR OU EN INSTANCE.

US 5540637	US 6149551
US 5573480	US 7316633
US 5813949	CN 99808486.7
US 5924962	TW 364373
US 5938567	TW 371899
US 6135927	